

Dieta podstawowa - wartość energetyczna i odżywcza - 05-11/08/2024

### **Poniedziałek**

Wartość energetyczna: 2061kcal

Białko: 101.7g

Węglowodany: 262.4g

W tym cukry: 54.9g

Tłuszcze: 76g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.9g

Błonnik: 42.4g

Sól: 5.6g

### **Wtorek**

Wartość energetyczna: 2340kcal

Białko: 104.2g

Węglowodany: 325.3g

W tym cukry: 76.6g

Tłuszcze: 78.7g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.1g

Błonnik: 50.9g

Sól: 7.6g

### **Środa**

Wartość energetyczna: 2366kcal

Białko: 116g

Węglowodany: 335.4g

W tym cukry: 64.2g

Tłuszcze: 70.7

Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.6g

Błonnik: 52.6g

Sól: 7.9g

### **Czwartek**

Wartość energetyczna: 2225kcal

Białko: 101.9g

Węglowodany: 280.5g

W tym cukry: 79.9g

Tłuszcze: 84.8g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.3g

Błonnik: 50.1g

Sól: 6.7g

### **Piątek**

Wartość energetyczna: 2025kcal

Białko: 106g

Węglowodany: 234.4

W tym cukry: 54.5g

Tłuszcze: 83g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.8g

Błonnik: 40.8g

Sól: 7.8g

### **Sobota**

Wartość energetyczna: 2091kcal

Białko: 115.2g

Węglowodany: 270.5g

W tym cukry: 59.4g

Tłuszcze: 69.8g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.1g

Błonnik: 47.6g

Sól: 5.6g

### **Niedziela**

Wartość energetyczna: 2187kcal

Białko: 120.6g

Węglowodany: 274.4g

W tym cukry: 80g

Tłuszcze: 76.6g

Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.4g

Błonnik: 43.3g

Sól: 4g